



飛龍長拳

人民体育出版社

飞龙长拳

王常凯 编

人民体育出版社

飞龙长拳

王常凯 编

人民体育出版社出版

冶金印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092毫米 32开 50千字 2印张 插页2

1982年6月第1版 1982年6月第1次印刷

印数：1—245,000册

统一书号：7015·2031 定价：0.23元

责任编辑：王洁

目 录

套路简介.....	1
一、练习要领及注意事项.....	2
二、套路动作名称.....	6
三、套路动作图解说明.....	8
四、套路动作布局、运动路线示意图.....	57
五、动作路线示意图.....	59

套 路 简 介

这套长拳主要取材于民间流行的传统长拳套路和武术前辈们创编的段落及动作组合，较多地采用了能体现武术运动的攻防特点和突出手、眼、身法、步密切配合的动作，整个套路的动作布局合理，高低起伏对比鲜明，回环转折进退顺畅，适合青少年武术爱好者演练。

一、练习要领及注意事项

演练长拳套路，首先要练好武术基本功，使身体的柔韧、弹跳、速度等素质得到增强，腰、腿灵活自如，可以随心所欲地做出各种动作之后，再进行套路动作的学习、演练，这样才能够得心应手地体现出各种动作的方法、劲力和特点。

要想不断提高运动技术水平，收到预期的锻炼效果，必须坚持经常，不怕吃苦，常年不懈地下苦功夫。拳语说：“拳打千遍，身法自然”，也是讲的这个道理。

在套路演练过程中，应该注意如下几个方面：

（一）精神饱满：俗语说“眼是心之苗”，在动作过程中，眼要随着手、脚的运行转视，通过自然的面部表情和敏锐的目光，将内在的机敏神态表达出来。同时要有“敌情观念”，用打拳踢腿来战胜对方的意念指导身体各部位的动作，这样就能使目光与肢体动作犹如用一条无形的线贯穿起来一样，有的放矢地完成各种动作。

（二）节奏鲜明：套路的节奏应该起伏鲜明，抑扬顿挫。不能用一个速度疲疲沓沓地贯穿套路始终。不仅整套动作是这样，在每个分段、组合直至每个动作的节奏处理上，也应该体现快慢相间、动静结合的原则。但无论动作的速度快慢，每招每势都必须交代清楚，要做到“快而不乱，缓而不懈。”

（三）动作准确、姿势挺拔：初学者在刚开始学套路时，就要注意把单个动作的规格要求、手脚的运动路线掌握

准确，还要把套路里的主要步型、步法、手型、手法、腿法、跳跃等动作抽出来反复训练。在动作的规格要求范围内，肢体要尽量地伸展，并注意头正、颈直、挺胸、立腰、沉肩、收腹、坐胯，力求把动作做得稳健、扎实、舒展、挺拔，劲力完整。这样才能更好地起到抻筋拔骨的作用。例如第四动“拗弓步冲拳”动作，在左腿弓、右腿蹬，右拳直向前冲出时，要尽量地向左拧腰、前顺右肩、向下坐胯。不拧腰，就无法顺肩，不顺肩，冲拳就打不远，动作也不舒展；不坐胯，脚下没根，动作就漂浮。从实战意义讲，拧腰、顺肩，使拳打得远，侧身对敌，受敌面积小，则可具体地体现武术的攻防特点。再如第十三动“提膝勾手推掌”，在右腿支撑体重、左腿屈膝高提的情况下，右脚要五趾抓地，右膝要尽量挺直，并注意挺胸、收腹、立腰，头上顶、颈挺直，整个身体有头顶天、脚蹬地，上下对拉拔长之意，动作才能做得挺拔、稳健。同时，还要注意拧腰、顺肩，两臂前后成一直线。左手屈腕捏拢，勾尖朝下，右掌坐腕成立掌，小指一侧朝前，右掌向前推，左勾往后挣；腰尽量向左拧，左胯、左膝尽量向右裹扣，使膝尖朝前，脚面绷平，脚尖尽量向裆里收紧。这样，动作才能圆满、完整。腾空跳跃动作，除了要跳得高，蹿得远，落地要轻稳而外，空中的动作造型也要注意挺拔、舒展，这样，才能显得轻快而飘洒。

除了要注意使姿势舒展、挺拔、稳健、扎实以外，还要做到动作协调。只有放松全身的关节和肌肉，才能克服动作中的僵劲和拙力，使得动作灵活、协调。

（四）衔接连贯：单个动作做好了，还要注意使动作与动作之间衔接得紧凑、严密、连贯。否则，一个完整的套路就会变成一堆毫无关联的单个动作，看不出什么组合、段

落，当然也就更谈不到节奏鲜明了。动作的衔接，要注意借助上一个动作的惯力或反作用力，要在上一个动作即将完成的时候，就开始为下一个动作做准备，上一个动作全部完成时，下一个动作也已全部准备就绪，并立即做下面的动作。这样就能使前后动作“相辅相成”或“相反相成”，密切地联系起来。不能等到上一个动作全部完成之后，才开始准备下一个动作。那样动作之间就会脱节，很难衔接得紧凑、严密、连贯了。而且本可以借助上一个动作的惯力或反作用力完成的动作，也只好依靠重新用力。这样一来，同样的动作不仅要多消耗一些体力，还容易出现一些多余的附加动作。例如“腾空转体摆莲”之后接“仆步抡劈”时，在“腾空转体摆莲”落地的过程中，右腿要借助外摆的惯力，顺势向后落；右臂则借助转体的惯力，顺势向后、向下、再接着向前抡摆。同时，腰向左拧转，左臂向后摆；等到两脚落地成左弓步的时候，右臂已抡摆到身前，左臂已摆到身后，腰已向左拧转到足以使右肩前顺的程度。两臂随即借助转胯、拧腰的力量，立即向上、向右后做直臂抡劈的动作。这样，动作之间就可以衔接得紧凑、连贯，水到渠成。至于静止动作，则要利用劲力和眼神的配合使其和后面的动作连贯起来。仍以提膝勾手推掌为例，动作完成之后，不能有丝毫松懈之意，仍要保持劲力完整、挺拔、稳健的定式姿态，再加上全神贯注、目光凝视的配合，虽然动作静止不动，却能表现出伺机待动的神态和无所畏惧的气势，做到“形断而意连”，“势断劲不断”、“静中有动”、前后连贯。

（五）手、眼、身法、步密切配合：演练套路尤其注重手、眼、身法、步的紧密配合，协调一致。

只有相互间配合得默契、协调，恰到好处，身法才能吞

吐自如，灵活自然而不故意做作、左右歪斜。动作才能敏捷、脆快，拳脚才能放长击远，干净利落。神态自然而机敏，目光锐利而有意向。

总之，演练套路要注意：精神饱满，节奏鲜明，姿势正确，动作清楚。要快而不乱，缓而不懈；稳健、扎实而不漂浮；舒展、挺拔而不萎缩；劲力完整，力达梢节。刚而不僵，柔而不软，刚里含柔，柔中带刚；衔接紧凑、严密、连贯，手、眼、身法、步要紧密配合，协调一致。步法轻快灵活、拳脚干净利落。身法不能故意做作、左右歪斜，而要吞吐自如，含展自然。

二、套路动作名称

预 备 势

第 一 段

- | | |
|-----------------|----------------|
| (一) 击响外摆腿 | (十一) 虚步捋肘 |
| (二) 仆步接手拗弓步冲拳 | (十二) 插步抡臂仆步穿掌 |
| (三) 弹腿撩掌 | (十三) 提膝勾手推掌 |
| (四) 拗弓步冲拳 | (十四) 弧形步抄手 |
| (五) 丁步亮掌 | (十五) 纵步提膝亮掌 |
| (六) 高虚步亮掌 | (十六) 腾空外摆莲 |
| (七) 提膝穿掌 | (十七) 仆步抡臂 |
| (八) 击步腾空飞脚 | (十八) 马步架掌冲拳 |
| (九) 右转身仆步穿掌 | (十九) 左转前踢腿 |
| (十) 左转身穿掌仆步勾手亮掌 | (二十) 右转撤步侧提膝亮掌 |

第 二 段

- | | |
|------------------|------------------|
| (二十一) 左转横裆步勾手亮掌 | (二十五) 提膝勾手挑掌 |
| (二十二) 左接右砍提膝推掌 | (二十六) 击步侧空翻 |
| (二十三) 大跃步前蹲拗弓步冲拳 | (二十七) 转身穿掌歇步勾手亮掌 |
| (二十四) 伏地后扫腿 | (二十八) 右转扣腿架掌冲拳 |
| | (二十九) 提膝双推掌 |

第 三 段

- | | |
|----------------|--------------|
| (三十) 左接右臂右弓步崩拳 | (三十二) 马步横截拳 |
| (三十一) 左弓步贯拳 | (三十三) 左弓步贯拳 |
| | (三十四) 侧身双冲拳后 |

蹬腿

- (三十五) 侧提膝上冲拳
(三十六) 上步腾空旋风脚
(三十七) 转身撩掌弹腿

(三十八) 搂膝弓步斜插掌

(三十九) 转身弓步平插掌

(四十) 弓步勾手

第四段

(四十一) 回身穿掌并步勾
手挑掌

(四十二) 回身穿掌弓步勾
手挑掌

(四十三) 插步抢臂纵步提
膝亮掌

(四十四) 进步上挑拳

(四十五) 歇步下截拳

(四十六) 左转身仆步穿掌

(四十七) 击响飞脚

(四十八) 扣腿穿掌横裆步
勾手亮掌

(四十九) 仆步接手弓步连
环冲拳

(五十) 弓步穿掌虚步亮
掌

收势

三、套路动作图解说明

预 备 势

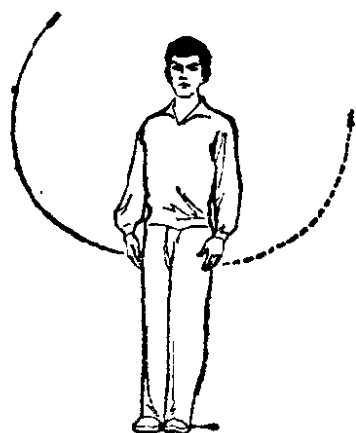


图 1

两脚和身体朝南稍偏西。头微左转，面朝正南。两腿伸直并拢，两臂自然下垂，两手五指并拢，贴靠腿两侧。挺胸、收腹、松肩；目向前平视（图 1）。

注：1. 图中的线条是表明从这一动作到下一动作的路线。左手、左脚为虚线，右手、右脚为实线。

2. 比赛场地的布局，参照“五、套路动作布局、运动路线示意图”。

第 一 段

（一）击响外摆腿

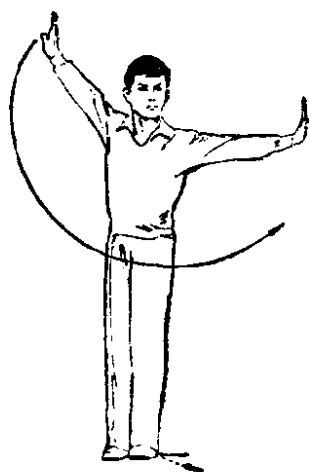


图 2

两臂经两侧上举，两掌屈腕成侧立掌，指尖朝上，小指侧朝外。左掌高与肩平，右掌略高于头；头微左转，目视左前方（图 2）。

上动不停，身体半面向左转，左脚向左前方上步，脚尖外撇。同时，右掌向下、向左直臂抡摆（图3）。



图3

上动不停，右掌继续向上、向右直臂抡摆；左掌随后也向右直臂抡摆。同时，右脚经左脚前，向左、向上、经面前再向右后方（西北）直腿踢摆。右脚摆至面前时，左、右掌从右向左，在面前依次用掌心响亮地击拍右脚外侧。支撑腿和外摆腿均须伸直。摆腿时右踝关节要内收，脚尖微扣，腿向右后方摆动时要展髋，以加大摆动幅度。摆腿的速度要快（图4）。

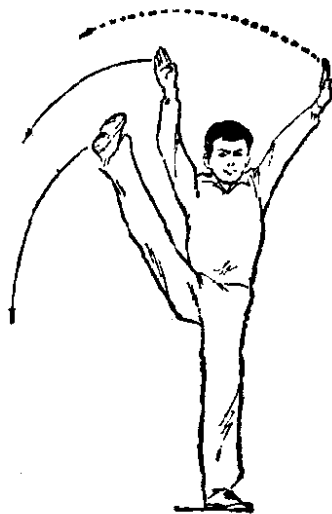


图4

（二）仆步搂手拗弓步冲拳
右脚在身体的右后方下落，身体向右后拧转，右腿屈膝、左腿蹬直成右弓步。同时，右掌在前、左掌随后，从左前方向上、向右



图5

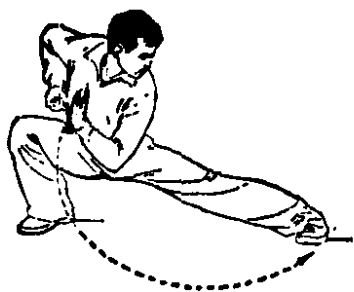


图 6

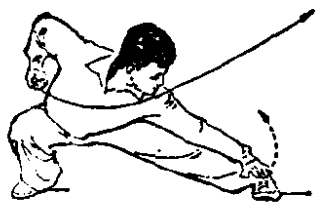


图 7

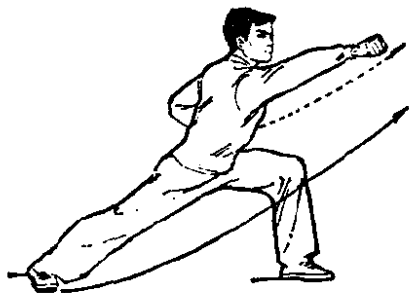


图 8

后方直臂抡摆。随即右掌握拳收回腰间，拳心朝上。左掌向前横按，掌心朝前下方，小指一侧朝外。两眼先随右掌仰头向上看，再随转体向前平视（图 5）。

上动不停，身体向左拧转，左掌收于右胸前。同时，右腿屈膝全蹲，左腿伸直成仆步。左腿踝关节内收，脚尖里扣成直角。两脚全脚掌着地；眼看左脚（图 6）。

上体下俯前移，左掌向前经脚面向左俯掌平搂（图 7）。

注：手心向下为俯掌；手心向上为仰掌。

左掌向左、向后搂至腰间变拳，拳心朝上。同时，右腿挺膝蹬直，脚尖内扣，左腿屈膝前弓，腰向左拧，右臂内旋，右拳直向前冲出，拳心朝下，力达拳面，略高于肩。左腿前弓、右腿蹬直和左搂手、右冲拳要同时完成。目向前（东南）平视（图 8）。

（三）弹腿撩掌

右臂外旋、屈肘，右拳收回腰间。左拳变掌，由下向前撩出，拇指侧朝上，指尖朝前。同

时，右腿屈膝上提，右脚向前迅速弹出，膝关节挺直，脚面绷平，力达脚尖。弹腿、撩掌和右拳屈肘收回的动作要同时完成，头正、颈直，鼻尖、左掌尖和右脚脚尖均朝前方。目向前平视(图9)。

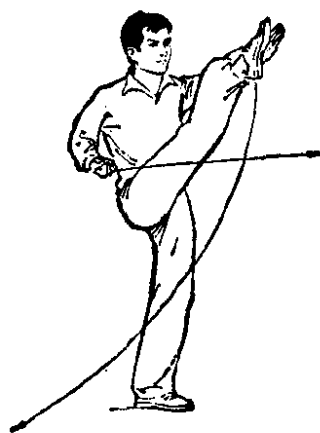


图9

(四) 拗弓步冲拳

右脚向后收落在原弓步位置上。同时，左腿屈膝前弓，左掌握拳收回腰间，右拳直向前冲出，右肩前顺，力达拳面(图10)。

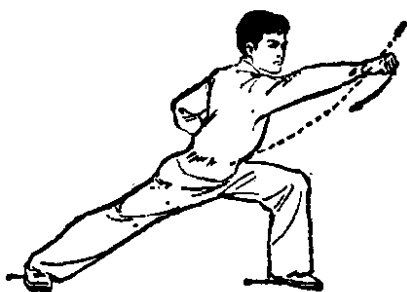


图10

(五) 丁步亮掌

右臂外旋，右拳变仰掌。同时，左拳变掌，从右掌上面向前穿出。左肩前顺，左臂伸直，右掌顺左臂下方屈肘收至左腋下。眼看左掌(图11)。

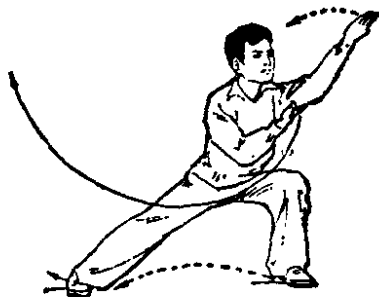


图11

身体向右转，右脚尖外撇左脚收落在右脚内侧，脚面绷平，脚尖虚点地面，左膝稍内扣护裆；



图12

右腿屈膝半蹲。同时，左臂内旋，左掌向左后方直臂平摆，掌心朝后；右掌经腹前向右后上方摆动，至头右上方时，抖腕亮掌，掌心斜朝后。两眼先随右手向右后方（北偏西）转视，抖腕亮掌的同时，摆头向前平视。右脚、右膝朝西南，腰向左拧，右臂斜朝西北，左臂朝东，面朝正南（图12）。

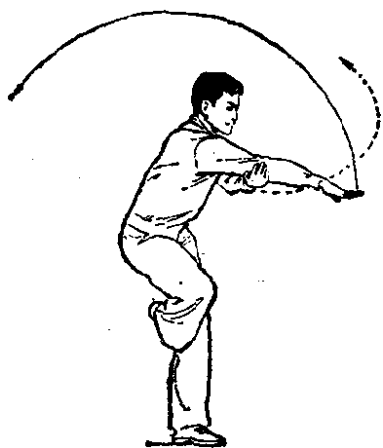


图13

（六）高虚步亮掌

右腿伸直，身体向左转，左脚向左前方上步，右脚随之提起，脚背贴扣在左膝弯。同时，两前臂随转体于胸前交叉，右臂在上，两掌心朝下；上身稍前探；目视右手（图13）。



图14

上动不停，右掌向右后方抡摆，左掌也随着向左后上方抡摆。同时，腰向后折，头向后仰，右臂擦贴面部向右抡摆（图14）。

上动不停，右掌继续向前、向左抡摆，左掌继续向后、左臂擦着面部向右抡摆。同时，上体向右后方（西北）拧转，右脚向右前方（西南）落步，脚尖外撇。右臂屈肘，右掌收于左腋下；左臂屈肘，左掌落于右肩外侧。右臂在下，左臂压在右臂上，两手掌掌心均朝外。沉肩、坠肘、屈腕。两眼随拧腰向右后方平视（图15）。

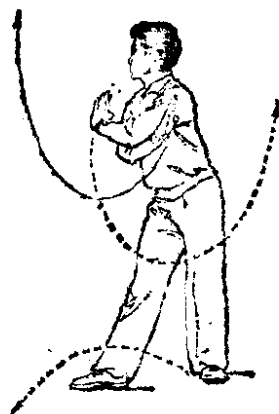


图15

左脚微提起，随即挺膝绷脚面，落在右脚前方，脚尖虚点地面。同时，右腿挺膝直立，腰向左拧转，两臂向下、向左右甩臂分开，左掌与肩平，右掌在头右上方抖腕亮掌；头向左转，眼向左前方（南）平视（图16）。

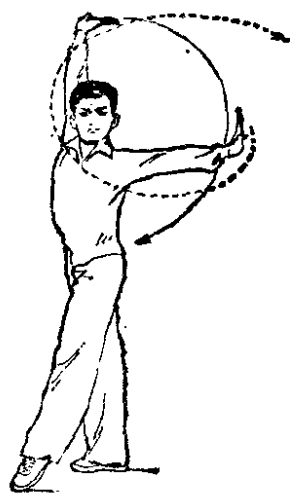


图16

（七）提膝穿掌

上体向右后方（东北）拧转，右掌从上向后抡摆，屈肘收回腰间，掌心朝上。同时，左掌随转身向上、向右前方（东北）横按，高与肩平，小指侧朝外，掌心斜朝下。目平视左掌前方（图17）。

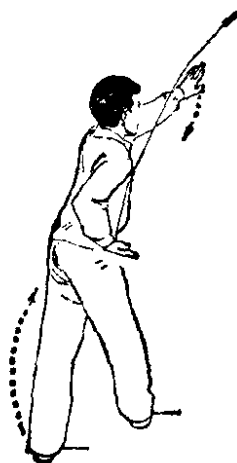


图17